

# Oudercursus Triple P

*Je kind wil 's nachts niet slapen. Je zoontje ruimt nooit op.  
Je kinderen maken veel ruzie. Kortom, opvoeden is niet  
leuk meer. Je hebt soms het gevoel dat je er alleen voor  
staat...*



**CKG de kleine kameel**

## Wie zijn wij ?

Als Centrum voor Kinderzorg en Gezinsondersteuning, biedt CKG De Kleine Kameel opvoedingsondersteuning aan gezinnen met jonge kinderen.

Wij bieden volgende werkvormen aan

- begeleiding aan huis
- Triple P oudercursussen (positief opvoeden)

## Triple P

Triple-P staat voor 'Positive Parenting Program' en werd ontwikkeld door Professor Matthew R. Sanders.

Dit programma is erop gericht ouders manieren aan te leren om gepast te reageren op het gedrag van hun kinderen en hun kinderen te motiveren om zich goed te gedragen. Op die manier kan opvoeden opnieuw leuk en aangenaam worden.

## Het programma steunt op 5 basisgedachten over positief opvoeden:

- Kinderen hebben een veilige en stimulerende omgeving nodig
- Kinderen leren het meeste door positieve aandacht en steun
- Ouders reageren snel, consequent en beslist op ongewenst gedrag van hun kind
- Koester realistische verwachtingen: ideale kinderen bestaan niet, ideale ouders evenmin
- Zorg goed voor jezelf als ouder

## **Triple P Groepsprogramma**

Het programma is gericht op ouders van kinderen tussen 2 en 12 jaar. De groepen zijn relatief klein, zodat er ruimte is om ervaringen te delen en samen na te denken over mogelijke manieren om moeilijke situaties thuis aan te pakken.

Thema's die behandeld worden:

- Positieve opvoedingsstrategieën
- Oorzaken en aanpak van ongewenst gedrag
- Gewenst gedrag aanmoedigen
- De ontwikkeling van je kind bevorderen
- Je voorbereiden op moeilijke situaties

Het programma loopt over 8 weken en omvat zes groepssessies van 2 uur en twee telefonische contacten.

Er wordt een bijdrage gevraagd van 15€ per deelnemend gezin voor de volledige reeks.

## **Triple P Individueel**

Het programma kan ook individueel aan huis gegeven worden.

Daarnaast zijn er ook bijkomende modules die eveneens individueel kunnen gevolgd worden:

- Oefensessies
- Omgaan met stress en spanning
- Partnerondersteuning

## **Informatie en inschrijvingen**

### **DATA in 2020:**

5 – 12 - 19 februari

4 – 11 -25 maart

Telkens van 19u30 tot 21u30

### **LOCATIE**

**CC Zwaneberg**

Zaal 5

Cultuurplein 1

2220 Heist op den Berg

### **Inschrijven:**

CKG de kleine kameel

Paradeplein 2 bus 9

2500 Lier

triplep@ckgdekleinekameel.net

03/491.69.50

Indien je interesse hebt, neem dan tijdig contact op. De groep is beperkt en we voorzien op voorhand, indien je dit wenst, een kennismakingsgesprek aan huis.